

**Peter Fonagy, la Capacidad para Mentalizar
y su Importancia en las Óptimas Relaciones Interpersonales.**

Marcela Aguilar Mendoza¹

Universidad Marista de Guadalajara / Mentalizar México

Mayo de 2020

¹ Psicóloga Clínica, psicoterapeuta en práctica privada, MBT Practitioner, Directora de Mentalizar México, S.C. , Candidata al Doctorado en Psicología (UMG)

RESUMEN

El concepto *Mentalizar (o Función Reflexiva)* ha desplegado una notable expansión en los últimos 20 años gracias, principalmente, a la investigación y sistematización de resultados y observaciones de Peter Fonagy y sus colaboradores. (Bateman y Fonagy, 2016) En este escrito, es mi intención que el lector conozca el término “mentalizar”, entendido como una capacidad de la cognición social que se desarrolla y consolida adecuadamente en un contexto parento- filial de apego seguro y que es fundamento para la confianza epistémica. Asimismo, destaco la posición central que este concepto ocupa en la teoría de la mentalización, y la forma da origen a una propuesta psicoterapéutica.

Inicialmente, realizo una breve demarcación de este término en relación a otras formas de entenderlo. En segundo término, expongo una semblanza de Peter Fonagy, señalando el modo en que su trabajo de investigación: extenso, consistente y claramente relacionado con la práctica clínica, ha dado como resultado que este modelo teórico siga creciendo y se fortalezca con las aportaciones de muchos profesionales de la salud mental, las neurociencias, la psicología del desarrollo, la teoría del apego y la ciencia evolutiva. Más adelante, explico la forma en que Fonagy entiende el término “mentalizar” y porqué esta es una capacidad exclusivamente humana. (Bateman y Fonagy, 2016) Finalmente, destaco el hecho de que una buena capacidad para mentalizar es fundamental para desarrollar adecuadas relaciones interpersonales.

PALABRAS CLAVE: Fonagy, mentalizar, función reflexiva, tratamiento basado en la mentalización

1. ORIGEN Y ENTENDIMIENTO DEL TÉRMINO “MENTALIZAR”

El significado coloquial de la palabra “mentalizar” está relacionado con la idea de llevar a cabo una labor compleja, o bien, prepararse para una tarea que requerirá un esfuerzo de grandes proporciones. Frases como: *debo mentalizarme para la maratón del sábado o me mentalizo para el problema que se avecina* son ejemplos de esta perspectiva. Partiendo de lo anterior, existen programas de intervención psicológica desarrollados por psicólogos del deporte, los cuales son utilizados específicamente para preparar a jugadores de futbol soccer para un mejor desempeño en el partido. Tales programas incluyen: relajación previa al juego, técnicas de respiración, visualización positiva, etc. englobándoles bajo el nombre de *mentalización* (Boillos, 2006).

En primera instancia, deseo dejar claro que *no me referiré a esta forma de conceptualizar el término*. Mis reflexiones sobre el tema retoman el trabajo de Peter Fonagy y colaboradores (Fonagy, Gergely, Jurist y Target, 2002) (Allen y Fonagy, 2006) sobre el modelo de la mentalización y la psicoterapia de ahí derivada que se conoce como *Tratamiento Basado en la Mentalización* (*Mentalization Based Treatment*, MBT por sus siglas en inglés.). El término *mentalización* tiene sus orígenes en la terminología psicoanalítica francesa de los 60's, gracias al psicoanalista Pierre Marty (1991), sin embargo, es gracias a Fonagy, Anthony Bateman, Efraín Bleiberg, Mary Target, Jon Allen, entre otros, que, desde los años 90's han hecho una contribución excepcional en favor de aunar los esfuerzos de diferentes líneas de investigación y de salvar las divisiones entre disciplinas para desarrollar un modelo integral de mentalización basado en el desarrollo.

Se puede concebir la *mentalización* como un concepto que abarca y se superpone a otros muchos constructos. La *teoría de la mente* (Premack y Woodruff, 1978) se solapa con algunos de los elementos de carácter más cognitivo de la mentalización, mientras que *empatía* se centra en el aspecto emocional de la toma de perspectiva y se usa en relación a los demás. También *Mindfulness* y *mentalización* son comparados, ya que ciertamente comparten el reconocimiento e importancia de adoptar una actitud de aceptación, curiosa y abierta hacia los estados mentales. (Midgley, Ensink, Lindqvist, Malberg y Muller, 2019). Por otro lado, los términos *mentalización* y *función reflexiva* son intercambiables, si bien esta última se refiere específicamente a la medida de la presencia de mentalización expresada en narrativas respecto a relaciones de apego. De esta forma, *función reflexiva* también es *capacidad para mentalizar* o *capacidad de mentalización*.



DIAGRAMA 1: Ligas a otros dominios del conocimiento y términos con *mentalizar*

1.1. VIDA Y OBRA DE PETER FONAGY



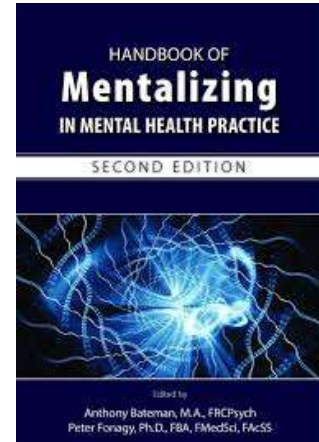
Ilustración 1

PROFESOR PETER FONAGY

Peter Fonagy, *PhD, FBA* es originario de Budapest, Hungría (14 de agosto de 1952-) y reside actualmente en Londres, Inglaterra. Se desempeña actualmente como director ejecutivo del *Anna Freud National Centre for Children and Families* con sede en esa ciudad. Es un psicólogo clínico, psicoanalista didáctico y supervisor de la Sociedad Británica de Psicoanálisis, así como profesor en la University College London (UCL). Ahí también dirige la Unidad Psicoanalítica para estudiantes de postgrado, es director del Departamento de Investigación en Psicología Clínica, Educacional y Psicología de la Salud y ocupa el cargo de *Freud Memorial Chair*, puesto creado en honor a la memoria de Sigmund Freud. Es vicepresidente de la Asociación Psicoanalítica Internacional, así como coeditor de varias revistas especializadas, como el *International Journal of Psychoanalysis, Development and Psychopathology* y el *Bulletin of the Menninger Clinic*. Ha recibido múltiples premios y reconocimientos. Además, es investigador y prolífico autor, siendo sus más recientes libros: “Tratamiento basado en la mentalización para trastornos de la personalidad: una guía práctica.” (Bateman y Fonagy, 2016) y *Handbook of mentalizing in mental health practice (second edition)*(Fonagy,2019) escritos en colaboración con Anthony Bateman². (Lorenzini, 2012).

² **Prof Anthony W Bateman MA, FRCPsych** es psiquiatra consultante, psicoterapeuta y co-ordinador de MBT en el *Anna Freud National Centre for Children and Families*; profesor visitante en el University College, London; profesor honorario en Psychotherapy University de Copenhage. El desarrolló MBT con Peter Fonagy para el Trastorno Límite de Personalidad (TLP) y estudió su efectividad mediante investigación empírica. Las versiones adaptadas están siendo usadas para el trastorno de personalidad antisocial, los trastornos alimenticios y las adicciones. (9)

Admiro profundamente la trayectoria de Peter Fonagy y considero que sus aportaciones han dado una nueva definición al quehacer psicoterapéutico. Su trabajo académico ha enriquecido, por un lado, la investigación de los trastornos mentales con investigaciones empíricas basados en neurociencias, psicología del desarrollo, teoría del apego y psicoanálisis. Y, por otro lado, lidera y ejemplifica el entusiasmo compartido por un grupo importante de psicoanalistas de incluir metodologías científicas estándar en la investigación psicoterapéutica y psicoanalítica. (Lorenzini, 2012) Sus publicaciones abarcan distintos tipos de estudio: teóricos, clínicos, empíricos, estudios de eficacia de tratamientos, validación psicométrica de instrumentos, meta-análisis, etc., cuyos contenidos y métodos van más allá de las fronteras del campo psicoanalítico. (Mitjavila, 2013) Su foco de atención más importante se centra en torno al concepto de apego temprano de los infantes y sus figuras primarias. Este trabajo lo ha llevado a demostrar que el apego temprano seguro facilita el desarrollo de la habilidad para entender pensamientos, sentimientos y deseos de uno mismo y de los demás. Tal habilidad es conocida como *mentalización*. (Lorenzini, 2012) De unos años a la fecha, el trabajo de Fonagy se ha visto expandido gracias a la *teoría de la pedagogía natural* de Csibra y Gergely (2009), donde, junto con Allison sostiene que en la especie humana habría evolucionado un sistema de señales sociocognitivas que permitiría la transmisión eficiente de conocimiento



culturalmente relevante para su sobrevivencia y colaboración social.(confianza epistémica).

(Fonagy y Allison, 2014)

Las vicisitudes en el desarrollo de la capacidad de mentalizar influyen a su vez, entre otros factores, al desarrollo de la personalidad y de la psicopatología. Fonagy (2016) ha demostrado que estas influencias, si bien son transgeneracionales, no son genéticas. La calidad de la relación entre una persona y sus cuidadores principales, incluso si es evaluada antes que esta persona tenga hijos, predice las relaciones de apego que sus hijos desarrollarán. Los avances logrados por Fonagy (2002) en el campo de la investigación del desarrollo y la psicopatología han ofrecido un eslabón unificador a una vasta diversidad de modelos terapéuticos. Su trabajo también ha promovido un importante cambio en la actitud científica de muchos psicoterapeutas. Su forma de entender el desarrollo humano ha servido de fundamento común para todas aquellas psicoterapias que descansan sobre la idea de que existe un mecanismo evolutivo que nos permite a cada uno como personas, y especialmente como psicoterapeutas, ayudar a fortalecer la capacidad de nuestros pacientes de representar y clarificar sus propios estados mentales y los de los demás. Fonagy ha propuesto variaciones técnicas al tratamiento y, junto a su grupo de trabajo, ha desarrollado modalidades psicoterapéuticas como la Psicoterapia Basada en la Mentalización (MBT) y la Terapia Dinámica Interpersonal. (Lorenzini, 2012) (Fonagy y Allison, 2016) (Bateman y Fonagy, 2016)

1.2. ¿QUÉ ES MENTALIZAR?

Mentalizar significa enfocarse en los estados mentales de uno mismo y de otros, especialmente en conexión con la explicación de la conducta.

“Mentalizar consiste, en esencia, en *vernos a nosotros mismos desde el exterior y a los demás desde el interior.*”

(Bateman y Fonagy, 2016, p.29)

A fin de comprender y abordar el Trastorno Límite de la Personalidad, Fonagy se basó, inicialmente, en conceptos psicoanalíticos y teoría del apego (desarrollada inicialmente por John Bowlby y posteriormente por Mary Ainsworth), articulados con los desarrollos sobre la Teoría de la Mente y la cognición social. Sus investigaciones fueron ganando en profundidad y amplitud hasta constituir un vasto y complejo cuerpo de conocimientos que sigue creciendo e incluye: una teoría elaborada de las distintas facetas de la

mentalización y de las funciones psicológicas que a ellas subyacen, una teoría del desarrollo, articulaciones con las neurociencias, diversos métodos para la evaluación del funcionamiento reflexivo y una serie de propuestas clínicas para el abordaje de la psicopatología grave de personalidad, la MBT.

Mentalizar se refiere a la capacidad exclusivamente humana, tanto, que podemos considerarla como aquello que nos define y distingue de otros primates de orden superior. Esta capacidad se refiere a interpretar el significado de la conducta de los demás considerando sus estados mentales e intenciones subyacentes, así como la capacidad de

entender la repercusión que nuestros estados afectivos y conductuales tienen sobre los demás. (Bateman y Fonagy, 2016). En términos más simples, mentalizar consiste en entenderse a uno mismo y a los demás en función de lo que está ocurriendo en nuestro interior, un proceso que, además, está “impregnado de emoción”. (Oestergaard, 2017)

Se utiliza la expresión de “tener la mente en mente” para:

“representar el papel de la mentalización en el desarrollo del apego seguro. El niño entra en contacto con su propio estado mental al verlo reflejado en sus cuidadores. Para hacer esto con una precisión razonable, la madre debe ser capaz de reflejar el estado mental del bebé. La mente toma forma desde afuera hacia dentro y su estado se refleja en la cara del cuidador”(D. Hill, 2018, citado por Bateman y Fonagy, 2016, p. 39)

El desarrollo de un *self* agente, es decir como una representación del “sí mismo” como dueño consciente de sus actos, o como “pensador” de sus propios pensamientos, se produce en un contexto que permita a los seres humanos desde infantes, regular sus afectos, y este contexto ideal es el del apego seguro, por ende, la capacidad para mentalizar es un logro de desarrollo. De bebés, aprendemos a diferenciar nuestros estados afectivos a través de las señales retroalimentadoras que nos envían nuestras figuras de apego ante nuestra expresión de emociones.(Sánchez y De la Vega, 2013)

Una especularización contingente, congruente y marcada de la expresión del niño es fundamental, por tanto, por dos motivos. Por un lado, la respuesta de una figura de apego

ante su malestar le permite adquirir cierto sentido de “control” y de autoeficacia, al ser capaces de obtener una respuesta contingente a su expresión afectiva. Y por otro lado, la internalización de la respuesta reflejo de la madre dará lugar a la representación simbólica de ese estado interno. El cuidador, de este modo, moldea y da significado a los estados afectivos del niño, proporcionándole las representaciones que formarán el núcleo de su sentido del *self* (la representación mental que el cuidador tiene de la mente del niño será interiorizada e integrada y así, el niño logrará una realidad psíquica en la que su representación del *self* esté claramente separada de su representación del otro). (Sánchez y De la Vega, 2013)

2. ¿PORQUÉ MENTALIZAR RESULTA IMPORTANTE PARA NUESTRAS RELACIONES INTERPERSONALES?

La capacidad de interpretar a los otros en términos psicológicos, requiere de una robusta actividad mentalizadora y es un proceso eminentemente social, que precisa, para su desarrollo, de la proximidad de una figura de apego durante los primeros años de vida. Asimismo, una adecuada capacidad para mentalizar es fundamental para la regulación de nuestras emociones y requiere que el individuo no solo sea capaz de *mantener el equilibrio entre las diversas dimensiones de la cognición social* (a saber: mentalización controlada vs. automática, sobre otros vs. uno mismo, estados internos vs. externos, cognición vs. afecto) sino también de *aplicarlas adecuadamente dependiendo del contexto* (Sánchez y De la Vega, 2013). Alguien con una escasa capacidad de mentalización resulta mucho más vulnerable a los cambios y a las presiones que se produzcan en el entorno, como puede

sucedarle por ejemplo a una persona con trastorno límite de la personalidad. (Bateman y Fonagy, 2016)

¿QUE SIGNIFICA MENTALIZAR Y PORQUÉ ES IMPORTANTE?

MENTALIZAR ES ACERCA DE:

- o Ser capaz de entender los estados mentales detrás de tu propia conducta y de la de los otros
- o Un mejor entendimiento de ti mismo y de los demás
- o Verte a ti mismo desde fuera y a otros desde dentro
- o Entender malentendidos
- o Mirar detrás de los comportamientos

MENTALIZAR MEXICO

SI MISMO

- ♥ Sentimientos
- ✦ Necesidades
- Objetivos
- ➔ Razones
- 🧠 Pensamientos

OTRO

- ♥ Sentimientos
- ✦ Necesidades
- Objetivos
- ➔ Razones
- 🧠 Pensamientos

¿Porqué es importante?

- ✓ Hace más fácil entenderse a uno mismo
- ✓ Hace más fácil entender a otros
- ✓ Cuando uno entiende a los demás, esto facilita el control y manejo de las emociones intensas

FUENTE: THE MENTALIZATION GUIDEBOOK, Janne Oestergaard

Oestergaard (2017) señala que existen tres razones fundamentales por las cuales es importante mentalizar:

1. Mediante mentalizar nuestros propios sentimientos, podemos aprender a conocer nuestros pensamientos y suposiciones y entender que son las razones para nuestra conducta. Esto crea un sentido de estar en control de las propias acciones, la conciencia de sí mismo y el sentido de identidad. En otras palabras, hace más fácil entenderse a uno mismo.

2. Mentalizar es la base para relaciones nutricias y significativas. Al mentalizar, se puede ver la perspectiva de la otra persona, mientras que resulta posible no perder de vista quien es uno al interior de la relación. Esta es la piedra angular de las relaciones interpersonales saludables. Dicho de otra manera, hace más fácil entender a los otros.

3. Mentalizar es la clave para regularse a uno mismo y las propias emociones. Cuando uno entiende a los demás, esto facilita el control y manejo de las emociones intensas.

3. CONCLUSIÓN

Desde hace ya varios años que me he sentido interesada por MBT, y también la practico. Es un modelo psicoterapéutico que encuentro profundamente humanista, y que además es fundamentado en investigación y basado en evidencia. La práctica de este modelo hace que el clínico fortalezca el bagaje teórico y esto le siga fortaleciendo. Mediante dar a conocer los conceptos fundamentales que le componen, es posible que crezca el interés de los profesionales de la salud mental en ahondar acerca del mismo. El ejemplo viviente de Peter Fonagy es una fuente de inspiración para mí, y sin duda, para innumerables terapeutas, quienes al incorporar los elementos teóricos de MBT en su práctica clínica habitual, benefician en gran medida el tratamiento de sus pacientes.

REFERENCIAS

Allen, J. G y Fonagy, P. (2006). Handbook of Mentalization-Based Treatment. New York: Wiley.

Bateman, A. y Fonagy, P. (2006). Mentalization based treatment for Borderline personality Disorder: a practical guide. Nueva York: Oxford University Press

Bateman, A. y Fonagy, P. (2004). psychotherapy for Borderline personality Disorder: mentalization based treatment. Nueva York: Oxford University Press.

Bateman, A. y Fonagy, P (2016) Tratamiento Basado en la Mentalización para trastornos de la personalidad: una guía práctica. Bilbao: Descleé de Browner

Boillos, D. (2006). La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas. Madrid: Biblioteca Nueva.

Fonagy,P, Gergely, G., Jurist, E y Target, M (2002) Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Nueva York, N.Y.: other Press

Fonagy, P. & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51, 372-380.

Lorenzini, N. (2012) Semblanza de Peter Fonagy:

<https://www.temasdepsicoanalisis.org/2012/12/30/semblanza-de-peter-fonagy/>

Mitjavila, Mercé (2013) Investigación y aportaciones de Peter Fonagy:

<https://www.temasdepsicoanalisis.org/2013/01/09/investigacion-y-aportaciones-de-peter-fonagy-una-revision-desde-el-2002-al-2012/>

Sanchez Quintero, S. y De la Vega, I. (2013) Introducción al tratamiento basado en la mentalización para el trastorno límite de la personalidad, Acción psicol. vol.10 no.1 Madrid ene./jun.

Oestergaard, J. (2017) The mentalization guidebook. Londres: Karnac